

Exodus 18:13-23 – Vergeet je rust niet!

Voor preeklezers: ik hoor graag als mijn preek ergens gelezen wordt. Neem dan even contact met mij op: hmveurink@gmail.com. Bij deze preek is geen powerpoint beschikbaar.

Liturgie

Zingen: GKB Gezang 171 : 1, 2 en 3

Stil gebed

Votum en groet

Zingen: Psalm 16 : 1, 3 en 4

Gebed

Kinderen naar club

Lezen: Exodus 18 : 1 – 27

Zingen: Psalm 127 : 1 en 2

Preek over Exodus 18 : 13 – 23

Zingen: Opwekking 462

Kinderen terug

Kinderlied: 'Kijk daar, een metselaar' (Ev. Liedbundel 455)

Lezen wet

Zingen: GKB Gezang 164 (canon, drie groepen)

Bevestiging ambtsdragers

Zingen: Psalm 134 : 1, 2 en 3

Gebed

Collecte

Zingen: GKB Gezang 118 : 1, 2 en 3

Zegen

Preek: vergeet je rust niet!

Altijd druk

Druk, dat is bijna iedereen.

Als je iemand vraagt hoe het gaat,

is het antwoord vaak:

‘o, goed hoor, ach ja, wel een beetje druk natuurlijk, maar dat hoort erbij.’

Afgelopen week zei nog iemand tegen mij:

‘moet je eens opletten hoe veel mensen zeggen dat ze het druk hebben

als je vraagt hoe het met ze gaat.’

Dus ik heb er eens op gelet, en het klopt:

we zijn allemaal druk.

En we lijken het niet eens erg te vinden.

O, natuurlijk kun je best eens klagen dat je het zo druk hebt.

Maar het lijkt wel eens alsof er maar twee mogelijkheden zijn:

of je hebt het druk, of je verveelt je.

En je vervelen, dat is verschrikkelijk,

dan kun je het maar beter druk hebben.

Druk zijn, dat geeft je ook wel een bepaalde status.

Zo van: 'die is altijd druk, die heeft vast belangrijke dingen te doen.'

Als je het niet druk hebt, zou je je bijna schuldig gaan voelen...

Maar waarmee hebben we het dan zo druk?

Dat maakt eigenlijk niet eens zo veel uit.

Met je werk, vrijwilligerswerk, je familie, vrienden, sport, enzovoort.

Elke avond is er wel iets te doen.

En ik merk bij mijzelf dat als ik eens een avond vrij heb,

ik me alsnog rusteloos kan voelen.

Ook niet onbelangrijk: hoe druk internet ons maakt.

Als je vroeger iemand iets wilde vragen, moest je bellen of een brief sturen.

Een e-mail sturen is natuurlijk veel gemakkelijker,

daarom worden er ook zo veel verstuurd...

En dan verwacht iedereen ook nog dat je binnen een dag reageert.

Daar kun je het dus heel druk mee hebben.

Of Facebook: elk uur even kijken of je niets belangrijks gemist hebt.

Om het nog maar niet te hebben over alle informatie die we

over ons uitgestort krijgen,

elke dag meer dan onze voorouders in hun hele leven kregen.

Ja, we hebben het echt druk.

1.Druk zijn kan schadelijk zijn

Toch is het niet goed om altijd druk te zijn.

Dat leer ik van dat verhaal van Mozes en Jetro.

Ook al ben je voor nog zo'n goed doel druk,

voor de samenleving, voor de kerk (ik ga er maar vanuit dat dat een goed doel is),

nou ja, in ieder geval: je moet ook rust hebben.

Anders levert het alleen maar brokken op.

Mozes is ook zo'n druktemaker.

Altijd bezig, altijd bezet.

Als je hem wilde spreken,

moest je 's ochtends al vroeg in de rij gaan staan.

Met wat geluk was je dan 's avonds aan de beurt.

Had je dat geluk niet, dan kon je het de volgende dag weer opnieuw proberen.

En de dag daarna weer, en weer.

Sommige mensen geven het zelfs maar op:

Mozes is toch niet beschikbaar voor hen.

Ze moeten hun eigen boontjes maar zien te doppen.

Mozes heeft het veel te druk.

Dat is ook niet zo gek,

want het lijkt wel alsof hij de enige is die alles moet regelen.

Iedereen die een probleem heeft, komt bij Mozes.

Over elk conflict moet Mozes een uitspraak doen.

Iedereen moet Mozes hebben.

En Mozes wil er ook voor iedereen zijn.

Hij heeft een verantwoordelijke positie.

God zelf heeft hem aangesteld als leider van het volk.

Dat neemt hij serieus.

Hij voelt zich voor alles verantwoordelijk.

Zo kan het niet langer doorgaan.

Want als je bezig bent zoals Mozes,

als je jezelf voor alles verantwoordelijk voelt,

als je geen moment voor jezelf hebt,

dan kan het niet goed gaan.

Dat is schadelijk, voor jezelf.

Zo hard werken als Mozes,

dat houd je misschien een maand vol, of twee,

maar op een gegeven moment loop je tegen grenzen aan.

Gaat het werk je tegenstaan en voel je de druk om te blijven presteren.

Je kunt nooit eens even afstand nemen,

en daardoor ga je over de kop, raak je burn-out

Daarom zegt Jetro:

'Mozes, neem toch wat gas terug, je zult er nog onder bezwijken.'

Ook voor je geestelijk leven is het dodelijk

om zo druk te zijn als Mozes.

Want juist als het druk is,

is het investeren in je relatie met God vaak het eerste wat eraan gaat.

Tijd met God, of dat nu door bijbel lezen is of door een wandeling in de natuur,

dat kan wel weer een keer als je het wat rustiger hebt.

Maar dat gaat zo dus nooit gebeuren...

En juist als je druk bent voor de kerk, is dat belangrijk:

als je nauwelijks tijd voor God hebt,

is werk in de kerk zeer vermoeiend.

Daar loopt Mozes tegenaan:

hij had niet eens de tijd om te bidden,

veel te druk met mensen.

Maar dat is niet alleen schadelijk voor jezelf,

dat is het ook voor anderen!

Sowiezo is het niet goed als iedereen van jou afhankelijk is,

dat is veel te kwetsbaar.

En aan een overspannen leider,
iemand die zich van dag tot dag voortsleept,
hebben mensen niets.

En als allerlei belangrijke dingen blijven liggen,
omdat jij het nu eenmaal te druk hebt,
dan gaat er iets mis.

Dat zie je bij Mozes ook.

Jetro wijst hem erop:

‘dit is niet alleen slecht voor jezelf, het is ook slecht voor
het volk.’

Het is geen schande om rust nodig te hebben.

Zelfs Jezus zocht die momenten.

Hij had zijn grenzen en zonderde zich regelmatig af.

Laten we aan hem een voorbeeld nemen.

Ook jullie, Vincent en Albert, als nieuwe ouderlingen.

Gun jezelf rust, vrije tijd en tijd met God.

2. Elkaar beschermen

Maar volgens mij hebben veel mensen als ze het te druk hebben
de neiging om het wat te relativieren.

‘Ach ja, ik heb natuurlijk wel veel te doen,
maar ik red het nog prima.’

Zelf heb je meestal helemaal niet door

dat je jezelf over de kop aan het werken bent.

Dan kan het heel goed zijn

als iemand anders je daar eens op wijst.

Zo iemand is Jetro dus.

Hij is niet iemand die Mozes dagelijks ziet.

Het is alweer even geleden dat ze elkaar gesproken hebben.

Juist door die afstand kan Jetro scherp zien wat er mis gaat.

Hij kijkt eens een dagje mee met Mozes,

hij ziet hoe druk zijn schoonzoon het heeft en verbaast zich daarover.

'Wat is er toch gebeurd Mozes?

Dit is toch veel te zwaar voor je?

Jij moet nodig wat rustiger aan doen!'

Mozes zelf had het eigenlijk niet eens door.

Wel dat hij van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat bezig was,

maar dat was gewoon voor hem geworden.

Beetje bij beetje had hij het steeds drukker gekregen.

Maar dat was gewoon zo gegroeid, dat hoorde erbij.

Mozes had helemaal niet door dat hij te hard werkte.

Zo gaat dat vaak als je het druk hebt.

In de loop van de jaren is dat gewoon zo gegroeid.

Je bent voor steeds meer dingen verantwoordelijk geworden.

Hele kleine dingen vaak, zo veel tijd kosten ze niet,
maar als je alles bij elkaar optelt, is het toch echt te veel.

Maar om dat te zien en om dat te erkennen,

om van je zelf te zeggen:

'ik heb te veel hooi op mijn vork genomen,

ik moet even een stapje terug doen',

dat is dus heel moeilijk.

Dan is het prachtig als er mensen zijn zoals Jetro.

Mensen die van een afstand kunnen kijken,

en zien wat je zelf niet ziet.

En dan ook er wat van durven te zeggen.

Want Jetro is ook best moedig.

Als hij Mozes vraagt waarom hij het zo druk heeft,

begint Mozes direct over alles wat hij voor God moet doen.

God heeft Mozes een grote verantwoordelijkheid gegeven.

Zie daar nog maar eens iets tegenin te brengen.

Jetro durft dat.

Hij is heel eerlijk: 'Je doet het niet goed.

Als je er zelf niet aan onderdoor gaat,

dan gaat het volk er wel aan onderdoor.

Zo kan het echt niet langer!'

En dat zegt hij niet om Mozes af te branden.

Want kritiek op anderen spuien, dat is heel gemakkelijk.

Jetro wil Mozes graag verder helpen,
daarom begint hij erover.

Je hebt mensen nodig die het eerlijk zeggen
als ze zich zorgen over je maken.

Die je waarschuwen als je te veel hooi op je vork neemt.

Dat kunnen heel goed mensen op een afstandje zijn.

Zoals Jetro: hij was geen Israëliet, maar Midjaniet,
en ook nog priester van een Midjanitische god.

Als je in de kerk te veel doet,

kunnen mensen van buiten de kerk dat vaak beter zien.

Als zij daarover beginnen, is dat iets om serieus te nemen.

En laten we ook voor elkaar Jetro's zijn.

Wijs elkaar erop als je ziet dat iemand te veel taken op zich
neemt

en dat zich alleen maar verder opstapelt.

Want zo wil God ons ook beschermen tegen een te grote
verantwoordelijkheid.

Zorg zo ook voor Vincent en Albert en de andere ouderlingen en
diakenen.

Wees ook voor hen een Jetro die hen durft af te remmen als dat
moet.

3. Vele handen maken licht werk

Maar wacht even...

We kunnen mensen wel afremmen,

maar sommige dingen moeten toch ook gewoon gebeuren?

Er zijn toch ook gewoon mensen nodig die zich volledig inzetten?

Het is toch helemaal niet handig

om tegen ouderlingen te zeggen dat ze rustiger aan moeten doen?

Hun werk is toch belangrijk?

Dat is allemaal waar.

Maar waar het om gaat:

je inzetten mag niet ten koste gaan van jezelf.

Het is niet de bedoeling dat je overspannen raakt

omdat je je voor alles verantwoordelijk voelt.

Jetro zegt tegen Mozes ook niet dat zijn werk wel kan blijven liggen.

Hij ontkent niet dat Mozes belangrijke taken heeft.

Het werk van Mozes is ook onmisbaar.

Maar juist daarom is het belangrijk dat Mozes niet alles alleen doet.

Dat is te veel voor Mozes,

en gaat uiteindelijk ten koste van het volk.

Alles alleen doen, dat is de valkuil van Mozes.

En daar wordt je druk van!

Dan is het goed om taken af te stoten.

Je moet keuzes maken: wat doe ik wel, en wat doe ik niet?

Het is misschien verleidelijk om veel dingen naar jezelf toe te trekken,

en op de korte termijn werkt het misschien ook wel,

maar op de lange termijn doet het meer kwaad dan goed.

Je moet prioriteiten stellen: wat is nu echt belangrijk?

Hoe kan ik afbakenen wat ik moet doen?

Dat advies geeft Jetro aan Mozes mee:

'je kunt niet alles doen.

Beperk je tot je belangrijkste taken:

het volk bij God vertegenwoordigen

en het volk met Gods wil en zijn wetten bekend maken.'

En die andere taken dan?

Moeten die dan maar blijven liggen?

Nee, daarvoor zijn ze te belangrijk.

Maar het is niet goed als alles door een persoon wordt gedaan.

Mozes moet zich beperken,

en hij moet anderen aanstellen voor de taken die hij zelf niet kan doen.

Vele handen maken licht werk.

Als je in je eentje voor te veel dingen verantwoordelijk bent,
houd je het niet vol.

Het is veel beter om die verantwoordelijkheid te delen.

Dat geldt ook in de kerk:

het is niet goed als een kleine groep mensen alles doet.

Het is veel beter om taken te verdelen,

zodat iedereen iets doet wat bij hem of haar past.

Ook voor jullie, Vincent en Albert, is het niet de bedoeling
dat jullie alles gaan doen.

Jullie hoeven de gemeente niet draaiend te houden.

Beperk je maar tot jullie kerntaken.

In het bevestigingsformulier dat we straks gaan lezen,
wordt dat duidelijk uitgewerkt.

Ik vat het maar zo samen:

jullie taak is om geestelijke leiding aan de gemeente te
geven.

En beperk je maar tot die taak, dat is al groot genoeg.

Anderen kunnen dan weer andere dingen doen,

zoals catechisatie geven, financiële dingen, kringen leiden,
enzovoort.

De voordelen zijn duidelijk:

op deze manier voorkom je dat mensen overbelast raken.

Bovendien geef je anderen ook de gelegenheid om iets te doen,

om ook hun gaven te gebruiken.

Dan hoef je ook niet te zuchten en kreunen omdat je zo veel moet doen,

maar genieten van dat stukje dat aan jou is toevertrouwd.

Vele handen maken licht werk.

4. God als leider

En als die handen nu eens niet te vinden zijn?

Als er gewoon niet genoeg mensen zijn te vinden zijn?

Moet dan toch een klein groepje alles maar gaan doen?

Of Mozes in zijn eentje?

Jetro kan zich dat in ieder geval niet voorstellen.

Hij heeft van Mozes gehoord over hoe God Israël uit Egypte bevrijd heeft.

Hij is oprecht onder de indruk van God:

dit is nog eens een machtige God!

God zoekt het goede voor zijn volk.

Hij heeft hen bevrijd uit de slavernij van Egypte.

Zou God dan nu toch als een slavendrijver tekeer gaan door een veel te grote druk op Mozes te leggen?

De Egyptenaren legden de Israëlieten steeds meer werk op,

en hoe ze het voor elkaar kregen, maakt niet uit:

als het werk maar gebeurde.

Maar zo is God toch niet?

Daarom zegt Jetro bij zijn advies ook: 'als God het wil.'

En Jetro, die priester van andere goden, heeft het heel goed door:

dat kan nooit Gods bedoeling zijn.

God is een God die ons wil verlossen.

Hij wil ons ook verlossen van een te grote verantwoordelijkheid.

Verlossen van dat de kerk van ons afhangt.

Alsof de kerk maakbaar is door er zo hard mogelijk aan te werken.

Mozes hoeft dat van God niet.

Jetro geeft Mozes ook niet alleen maar wat handige organisatietips mee,

hij laat Mozes ook inzien dat het niet zijn volk is, maar Gods volk!

God zorgt er wel voor dat de dingen die moeten gebeuren ook gebeuren.

En daarin is hij echt niet alleen van Mozes afhankelijk.

Daarbij moet ik ook direct denken aan een uitspraak van een paus

die niet kon slapen omdat hij zich zoveel zorgen om de kerk maakte.

Tot hij zei: 'het is uw kerk Heer, ik ga slapen.'

Hij had gelijk.

De kerk is van Jezus en hij zorgt er wel voor.

Jezus wil daar mensen voor gebruiken, maar kan het desnoods ook zonder.

Zo machtig is hij.

Vincent en Albert, laat jullie dat ook rust geven.

De kerk is niet van mensen afhankelijk, ook niet van jullie.

Je kunt zomaar opgaan in allerlei dingen die gedaan moeten worden,

maar vergeet het belangrijkste niet:

God eren, luisteren naar hem, aan Jezus' voeten zitten.

Want hij is Heer.

Amen.